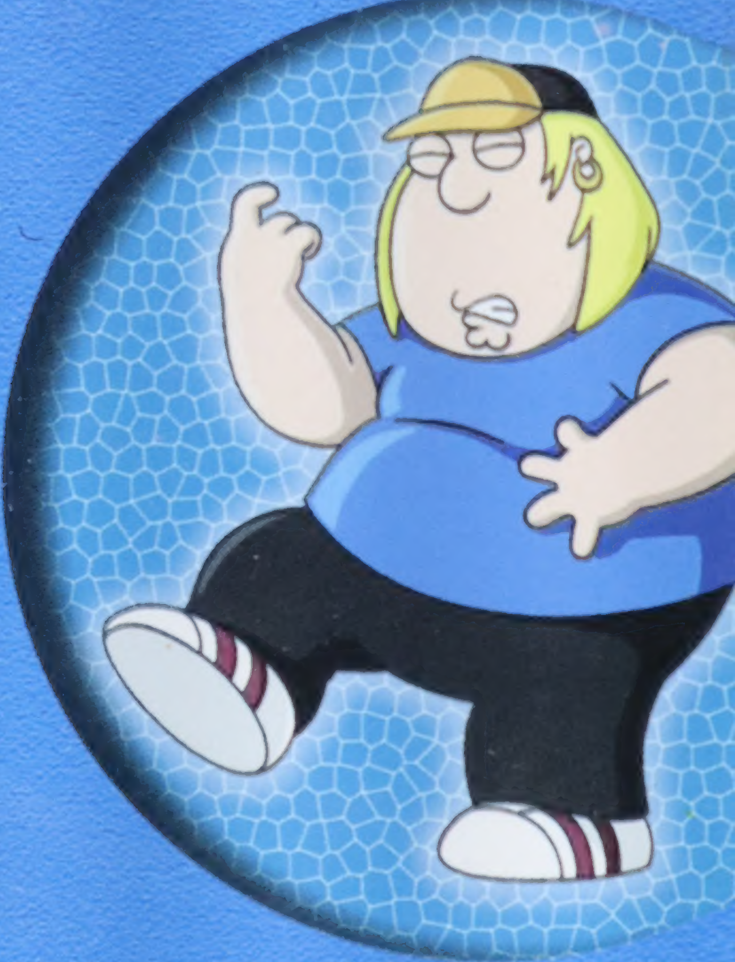
मोटापा

यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

मोटापा

यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
नई दिल्ली

परिचय

मोटापा आधुनिक सभ्यता की देन माना जाता है। यह ऐसे लोगों का रोग है जिनके जीवन में परिश्रम का कोई स्थान नहीं है। भौतिक सुख-सुविधाओं के जाल में उलझकर लोग खान-पान, रहन-सहन और आचार-विचार की गलत आदतों के कारण मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं। मोटापे के रोगियों की तेजी से बढ़ती संख्या इस बात को दर्शाती है कि हम प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं और हमारी जीवन शैली में नकारात्मक परिवर्तनों का प्रभाव बढ़ रहा है। आज बच्चे, युवक, महिलाएं तथा प्रौढ़ सभी मोटापे से ग्रस्त नजर आते हैं। योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा के समन्वित प्रयोग से मोटापे को प्रभावी ढंग से नियन्त्रित किया जा सकता है।

लक्षण

मोटापे के प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं :-

- शरीर मोटा, भद्दा और बेडौल हो जाना (लम्बाई और वजन के अनुपात में असंतुलन)
- थोड़े से परिश्रम से ही थककर हांफने लगना
- अत्यधिक पसीना आना
- शरीर के अंग-प्रत्यंगों में पीड़ा
- आलस्य में वृद्धि
- उत्साह में कमी
- अधिक नींद आना

कारण

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार मोटापा हमारी जीवन शैली में निरंतर हो रहे बदलावों का उप-उत्पाद है। इसके प्रमुख कारण निम्नलिखित में से कोई भी हो सकते हैं :-

- पाचन संस्थान के विकार
- परिश्रम का अभाव
- आलस्यपूर्ण तथा आरामतलब जीवनचर्या
- व्यायाम का अभाव
- भोजन में असंतुलन
- गरिष्ठ तथा तैलीय आहार का अधिक सेवन
- बिना आवश्यकता के भोजन करना

- भोजन का समुचित स्वांगीकरण न होना
- आनुवंशिकता

कई बार कुछ दवाओं के सेवन से भी मोटापा बढ़ने लगता है। कुछ रोगियों में थायराएड ग्रन्थि के स्राव की अनियमितता भी मोटापे का कारण होती है। यही नहीं मोटापे की वजह से कुछ अन्य रोगों जैसे-उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, संधिवात तथा मधुमेह होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

आजकल के तथाकथित फास्ट-फूड और जंक फूड के अधिकाधिक प्रयोग से बच्चों में मोटापे की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। टेलीविजन के सामने बैठे रहना तथा व्यायाम का अभाव इसका एक बड़ा कारण है।

यौगिक चिकित्सा

मोटापे के नियन्त्रण में यौगिक चिकित्सा अत्यन्त प्रभावी है। ऐसे रोगियों को कुंजल तथा शंखप्रक्षालन का अभ्यास करना चाहिए। ताड़ासन, कटिचक्रासन, पादहस्तासन, सर्वांगासन, हलासन, भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन. अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा



सूर्य नमस्कार

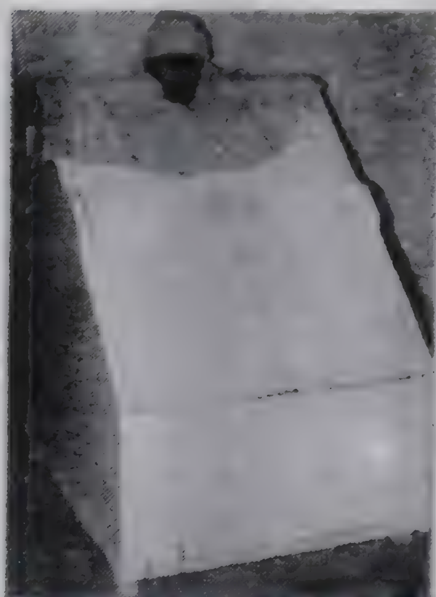
उष्ट्रासन के साथ-साथ सूर्यनमस्कार का नियमित अभ्यास ऐसे रोगियों के लिए काफी लाभदायक है। सूर्यभेदी एवं भस्त्रिका प्राणायाम इस रोग के निवारण में अत्यन्त गुणकारी माने गए हैं। प्रातःकाल तेज गति से टहलने के साथ ऐसे रोगियों को अपनी दिनचर्या प्रारम्भ करनी चाहिए।



धनुरासन

प्राकृतिक चिकित्सा

मोटापे के रोगियों को चाहिए कि वे अपनी दिनचर्या में परिश्रम एवं व्यायाम को पर्याप्त स्थान दें। प्राकृतिक उपचार की दृष्टि से ऐसे रोगियों को मिट्टी की पट्टी, एनिमा, सप्ताह में एक-दो बार भापस्नान



भाप स्नान

के साथ-साथ कटिस्नान के प्रयोग की सलाह दी जाती है। इसके अतिरिक्त समय-समय पर पूर्ण टब स्नान, धूप स्नान, गरम पाद स्नान तथा पूरे शरीर की मालिश का प्रयोग भी लाभदायक रहता है। तैरने से भी मोटापा घटाने में मदद मिलती है।



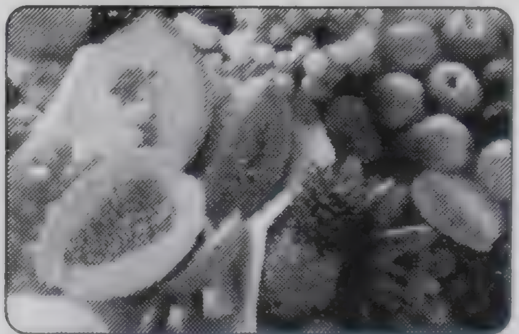
कटि स्नान

आहार चिकित्सा

मोटापे को दूर करने की सबसे अच्छी चिकित्सा है भोजन कम और व्यायाम ज्यादा।

इस सिद्धान्त के अनुसार ही मोटापे के रोगियों को अपनी दिनचर्या का निर्धारण करना चाहिए। मोटापे के रोगी को अपनी चिकित्सा रसाहार से प्रारम्भ करनी चाहिए। रसाहार के दिनों में एक गिलास पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर दिन में तीन-चार बार पीना चाहिए। रसाहार करने के पश्चात एक सप्ताह तक एक समय फलाहार एवं एक समय दलिया एवं सब्जी लेना चाहिए। इसके बाद मोटे चोकर सहित आटे की रोटी एवं उबली हरी सब्जी के सामान्य आहार पर आ जाना चाहिए। प्रत्येक पन्द्रह दिनों के अन्तराल पर इस प्रक्रिया को दोहराते रहना चाहिए।

ऐसे रोगियों को अपने आहार में फल, सब्जियों, सलाद एवं अमृताहार (अंकुरित अन्न-मूंग, मेथी आदि) को प्राथमिकता देकर मिठाई और गरिष्ठ एवं तैलीय चीजों का प्रयोग सीमित कर देना चाहिए। इन्हें यदि छोड़ा जा सके तो अति उत्तम होगा।



प्राकृतिक आहार

मोटापा घटाने के इच्छुक व्यक्ति की आहार तालिका निम्नानुसार बनायी जा सकती है :-

मोटापे के एक रोगी की दैनिक आहार तालिका

प्रातः	:	नींबू + एक गिलास पानी + 2 चम्मच शहद
नाश्ता	:	अमृताहार (अंकुरित मूंग + मेथी) या मौसम का कोई एक फल या फल का रस - एक गिलास
दोपहर का भोजन	:	मोटे चोकर सहित आटे की रोटी एक-दो, उबली हरी सब्जी (लौकी, टिंडा, तरोई, परवल आदि) बिना मिर्च मसाले की, सलाद, छाछ-एक गिलास
सायंकाल	:	नींबू + एक गिलास पानी + 2 चम्मच शहद या सब्जी का सूप- एक गिलास

रात्रि का भोजन : दोपहर की तरह

चिकित्सा में सावधानियाँ

1. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के समन्वित प्रयोग से मोटापे को प्रभावी ढंग से नियन्त्रित किया जा सकता है। आवश्यकता है अपने खान-पान, रहन-सहन और सोच-विचार में सकारात्मक परिवर्तन लाने की।

2. प्रतिदिन खुली हवा में टहलना, योगाभ्यास, संतुलित और नियन्त्रित प्राकृतिक आहार एवं परिश्रम युक्त दिनचर्या मोटापे से मुक्ति के सहज और सरल उपाय हैं।

3. चिकित्सा में बताए गए योगाभ्यासों एवं प्राकृतिक उपचारों का प्रयोग किसी कुशल योग प्राकृतिक चिकित्सक के मार्गदर्शन में घर पर भी किया जा सकता है। पर उचित होगा कि पहले किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में कुछ दिन रहकर चिकित्सा करायी जाए।

4. कई बार रोगी मोटापे के साथ कई अन्य विकारों जैसे दमा, मधुमेह, हृदय रोग तथा उच्चरक्तचाप आदि से भी ग्रस्त होता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक को उसकी पूरी जाँच कराकर सावधानीपूर्वक उसका चिकित्सा एवं आहार क्रम बनाकर उसका पालन सुनिश्चित कराना चाहिए।

प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए मोटापे के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

मोटापे के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा एवं आहार क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में कराएँ।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

ई मेल: ccryn@vsnl.net

वेबसाइट: www.ccryn.org